

## DIETA A BASSO CONTENUTO DI IODIO

Prima di una scintigrafia tiroidea o di un trattamento radioablativo è consigliabile seguire una dieta a basso contenuto di iodio allo scopo di rendere le eventuali cellule tiroidee residue avide di iodio.

La dieta deve essere seguita per breve tempo, circa 2-3 settimane, e continuata durante il trattamento. Tuttavia il periodo può essere variabile e sarà cura del medico nucleare precisare questi tempi.

Non se deve effettuare una dieta “senza iodio” ma “a basso contenuto di iodio”. Una dieta a basso contenuto riduce il consumo a 50 µg al dì o meno.

Lo iodio è molto diffuso: si trova in molti alimenti, in diversi farmaci ed in molti prodotti.

### Consigli pratici

Consigli pratici per evitare di assumere quantità di iodio che potrebbero interferire con la scintigrafia/terapia radioablativa.

Il sale da tavola (cloruro di sodio) contiene spesso iodio (questo è sempre riportato sulla confezione). E' bene precisare che lo iodio non è sodio e che la dieta con poco iodio non è una dieta con poco sodio. Infatti il cloruro di sodio va bene, purché non sia sale marino, e non sia aggiunto di iodio. Sono da evitare tutti i prodotti e gli ingredienti di origine marina perché sono ricchi di iodio.

Evitare cibi già preparati e salati (l'industria alimentare usa spesso sale contenente iodio). La margarina contiene latte e spesso anche sale. Mangiare il pane non salato e controllare che il forno usi il sale senza iodio.

Sostitutivi del latte non sono permessi perché sono a base di soia o di riso contenente sale.

Per ricette che richiedono nocciole, usare sempre quelle non salate.

Preparare il pangrattato in casa con il frullatore.

Per condire l'insalata, invece delle salse già pronte usare olio, aceto ed erbe aromatiche.

Invece delle uova intere usare solo l'albume, raddoppiandone il numero o aggiungendo acqua.

Leggere attentamente la lista degli ingredienti sulle etichette dei farmaci e delle creme utilizzate. Se necessario consultare il medico e portandogli le etichette di tutti i prodotti dei quali non si è sicuri.

Controllare sempre le etichette degli integratori vitaminico/minerali in quanto spesso contengono iodio.

Lo iodio entra nel corpo anche per altre vie oltre che il cibo: spesso è contenuto nei mezzi di contrasto usati per TAC, Risonanze. Se non ci si ricorda se e quando ci si è sottoposti a qualche indagine, consultare il proprio medico.

Lo iodio è usato come disinfettante (per es. Betadine). Evitare saponi, shampoo e tinture per capelli contenenti disinfettanti e iodio. Il colorante rosso è ricco di iodio (eritrosina). Controllare che non ci sia questo colorante nei cibi e nei farmaci utilizzati.

### Alimenti da evitare:

*Sale iodato, sale marino* (può essere utilizzato sale non iodato)

*Latticini* (latte, formaggio, panna, yogurt, burro, gelato)

*Cioccolato* (per il contenuto del latte)

*Uova*

*Cibi contenenti i seguenti additivi* (carragen, agar-agar, algin)

*Pane contenente conservanti iodati*

*Cibi insaccati o salati*

*Pesce, crostacei, molluschi, alghe*

*Alimenti e farmaci contenenti coloranti rossi* (E127: eritrosina)

*Prodotti a base di soia*

*Evitare ristoranti* (difficoltà di stabilire uso di sale iodato)

### Gruppi di alimenti consentiti e da evitare:

<b>Gruppi di Alimenti</b>	<b>Da evitare</b>	<b>Consentiti</b>
Bevande	tutti i prodotti a base di latte, bevande con frutti rossi, punch	caffè, te, bevande gassate, limonata, acqua
Pane Cereali	biscotti, pane industriale, crackers, prodotti da forno contenenti conservanti iodati	pane fatto in casa, farina, farina d'avena, orzo, pasta
Latticini	tutti	nessuno
Dolci Dessert	dolci industriali	dolci fatti in casa con prodotti consentiti (marmellata, zucchero)
Uova		Consentite se usate per cucinare in piccola quantità
Frutta e succhi	frutta o succhi con coloranti rossi	frutta fresca e succhi senza coloranti rossi
Grassi	burro	olio, margarina
Carni	crostacei, pesce, molluschi, carni affumicate e insaccati, wurstel	manzo, vitello, maiale, pollo, tacchino, vitello
Verdure	soia, verdure in scatola o surgelate con aggiunta di sale, patate con la buccia, patata fritte, purè istantaneo, legumi	tutte le verdure fresche
Varie	Noccioline, salatini, patatine, snack foods commerciali	ketchup, erbe, spezie, pepe

**Tempi di sospensione di farmaci/prodotti:**

<b>Farmaco o Prodotto</b>	<b>Tempo di sospensione consigliato</b>
Multivitaminici (contenenti iodio)	7 giorni
Espettoranti, prodotti a base di alghe marine, soluzioni di Lugol, disinfettanti, prodotti per dimagrire o creme anticellulite contenenti iodio, lavande vaginali, dentifrici iodati, tinture per capelli, prodotti iodati	2-3 settimane in base al contenuto iodico
Tintura di iodio	2-3 settimane
Mezzi di contrasto idrosolubili	3-4 settimane (in caso di normale funzione renale)
Mezzi di contrasto liposolubili (oggi usati raramente)	alcuni mesi
Amiodarone	3-6 mesi o più